

保育所の給食レシピ 『青のりポテト』

《材料 作りやすい分量 子ども4人分》

じゃが芋（男爵） 240g
油 適宜
塩 少々
青のり

《作り方1 オーブンで焼く場合》

1. じゃが芋は、皮をむき1cm角ぐらいのひょうし切りにして水にさらす。
2. 1のじゃが芋の水を切り、キッチンペーパーで拭く。
3. 2のじゃが芋に油をまぶし、クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ 230℃のオーブンで15分ほど焼き芋に火が通ったら塩と青のりをかける。

《作り方2 油で揚げる場合》

1. じゃが芋は、皮をむき1cm角ぐらいのひょうし切りにして水にさらす。
2. 油を180℃に温める。
3. 1のじゃが芋の水を切り、キッチンペーパーで拭く。
4. 2の油が180℃になったら3のじゃが芋を入れ揚げる。
5. 4の芋に火が通ったら油から上げ、塩と青のりをかる。

・エネルギー 109Kcal
・たんぱく質 1.2g
・脂質 5.8g

